

**PERAN KOMUNIKASI VISUAL DALAM MENINGKATKAN LITERASI
KESEHATAN MENTAL MAHASISWA PRODI KPI ANGKATAN 2022 UNISMUH
MAKASSAR MELALUI KONTEN TIKTOK @mudahbergaul**

Rian Fadli Bafadhal

Komunikasi dan Penyiaran Islam, Fakultas Agama Islam

Universitas Muhammadiyah Makassar

fadlibafadhal2210@gmail.com

Muhammad Syahrudin

Komunikasi dan Penyiaran Islam, Fakultas Agama Islam, Universitas Muhammadiyah
Makassar

muhammadsyahrudin@unismuh.ac.id

Amri Amir

Komunikasi dan Penyiaran Islam, Fakultas Agama Islam, Universitas Muhammadiyah
Makassar

amri.amir@unismuh.ac.id

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh meningkatnya penggunaan media sosial, khususnya TikTok, sebagai sarana penyebaran informasi kesehatan mental yang berpotensi meningkatkan literasi kesehatan mental di kalangan mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis bentuk-bentuk komunikasi visual yang digunakan dalam konten TikTok @mudahbergaul, perannya dalam meningkatkan literasi kesehatan mental mahasiswa Program Studi Komunikasi dan Penyiaran Islam Universitas Muhammadiyah Makassar Angkatan 2022, serta faktor pendukung dan penghambat penyampaian pesan melalui media tersebut. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi terhadap mahasiswa KPI Angkatan 2022 serta konten yang dipublikasikan pada akun TikTok @mudahbergaul. Hasil penelitian menunjukkan bahwa komunikasi visual pada akun tersebut diwujudkan melalui penggunaan warna-warna lembut, teks visual reflektif, ilustrasi dan simbol visual, serta musik latar yang mendukung suasana emosional. Unsur-unsur tersebut berperan dalam meningkatkan pemahaman, kesadaran, empati, dan keterbukaan mahasiswa terhadap isu kesehatan mental. Faktor pendukung meliputi kesesuaian gaya visual dengan karakteristik mahasiswa, penggunaan bahasa yang sederhana, dan kemudahan akses platform TikTok, sedangkan faktor penghambat mencakup keterbatasan durasi video, perbedaan penafsiran pesan, dan minimnya interaksi langsung antara kreator dan audiens. Penelitian ini menyimpulkan bahwa komunikasi visual melalui TikTok efektif mendukung peningkatan literasi kesehatan mental mahasiswa dan dapat dimanfaatkan sebagai media edukasi yang relevan bagi generasi muda.

Kata Kunci: Komunikasi Visual, Literasi Kesehatan Mental, TikTok, Mahasiswa KPI.

Abstract

The growing use of social media, particularly TikTok, as a source of information has created new opportunities for promoting mental health literacy among university students. This study aims to examine the forms of visual communication employed in the TikTok account @mudahbergaul, analyze their role in enhancing mental health literacy among students of the Islamic Communication and Broadcasting Program at Universitas Muhammadiyah Makassar (Class of 2022), and identify the factors that support and hinder the delivery of mental health messages through the platform. This research adopted a qualitative descriptive approach. Data were collected through observation, in-depth interviews, and documentation involving students of the Islamic Communication and Broadcasting Program and content published on the @mudahbergaul TikTok account. The findings reveal that visual communication is conveyed through the use of soft color schemes, reflective textual elements, illustrations, visual symbols, and emotionally supportive background music. These visual components contribute to improving students' understanding of mental health issues, fostering awareness and empathy, and encouraging greater openness in discussing mental health concerns. Supporting factors include the compatibility of the visual presentation with students' characteristics, the use of simple and relatable language, and the accessibility of TikTok as a communication platform. Meanwhile, the main obstacles are limited video duration, variations in audience interpretation, and the lack of direct interaction between content creators and viewers. The study concludes that visual communication through TikTok serves as an effective medium for enhancing students' mental health literacy and offers significant potential as a digital educational strategy for young audiences.

Keywords: Visual Communication, Mental Health Literacy, TikTok, Islamic Communication and Broadcasting Students.

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital telah mengubah pola komunikasi dan akses informasi masyarakat, terutama di kalangan generasi muda. Media sosial tidak lagi berfungsi sebagai sarana hiburan semata, tetapi juga menjadi media edukasi yang efektif dalam menyampaikan berbagai isu sosial, termasuk kesehatan mental. Salah satu platform yang banyak digunakan adalah TikTok, yang mengandalkan kekuatan komunikasi visual melalui kombinasi teks, gambar, ilustrasi, audio, dan video singkat. Karakteristik tersebut memungkinkan pesan disampaikan secara lebih menarik, mudah dipahami, dan mampu menjangkau aspek emosional audiens secara efektif.

Di sisi lain, isu kesehatan mental menjadi perhatian penting dalam lingkungan pendidikan tinggi. Berbagai tekanan akademik, tuntutan organisasi, relasi sosial, serta ketidakpastian masa depan membuat mahasiswa rentan mengalami stres, kecemasan, burnout, dan gangguan psikologis lainnya. Namun, tingkat literasi kesehatan mental di kalangan mahasiswa masih relatif rendah. Banyak mahasiswa belum mampu mengenali gejala gangguan mental secara tepat dan masih menganggap persoalan kesehatan mental sebagai hal yang tabu

atau menunjukkan kelemahan pribadi. Kondisi tersebut menyebabkan sebagian mahasiswa enggan mencari bantuan profesional maupun dukungan sosial ketika menghadapi masalah psikologis.

Fenomena rendahnya literasi kesehatan mental juga ditemukan pada mahasiswa Program Studi Komunikasi dan Penyiaran Islam Universitas Muhammadiyah Makassar Angkatan 2022. Mahasiswa tidak hanya menghadapi tuntutan akademik, tetapi juga berbagai aktivitas organisasi dan tanggung jawab sosial yang berpotensi memengaruhi kondisi psikologis mereka. Data Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023 yang dirilis oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, sekitar 2% penduduk usia 15 tahun ke atas mengalami masalah kesehatan jiwa, yang setara dengan sekitar 8,6 juta orang. Angka ini menunjukkan bahwa masalah kesehatan jiwa masih menjadi isu yang signifikan di Indonesia, sehingga diperlukan upaya edukasi yang mampu meningkatkan pemahaman masyarakat, khususnya mahasiswa, mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental.

Salah satu kendala dalam peningkatan literasi kesehatan mental adalah kurangnya media edukasi yang sesuai dengan karakteristik generasi muda. Pendekatan konvensional seperti seminar formal dan bahan bacaan akademik sering dianggap kurang menarik dan sulit menjangkau pengalaman emosional mahasiswa. Oleh karena itu, diperlukan model komunikasi yang lebih adaptif, interaktif, dan kontekstual. Dalam perspektif Islam, perhatian terhadap kesehatan jiwa juga memiliki landasan yang kuat, sebagaimana termuat dalam QS. An-Nisa ayat 29

وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ ۚ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُمْ رَحِيمًا

Terjemahnya:

"Dan janganlah kamu membunuh dirimu; sesungguhnya Allah adalah maha penyayang kepadamu

Ayat ini mengajarkan pentingnya menjaga diri dari berbagai bentuk kerusakan, termasuk kerusakan psikologis, serta prinsip dakwah bil hikmah dalam QS. An-Nahl ayat 125 yang menekankan penyampaian pesan secara bijaksana dan sesuai dengan kondisi audiens.

أَدْعُ إِلَى سَبِيلِ رَبِّكَ بِالْحُكْمِ وَالْمَوْعِظَةِ الْحَسَنَةِ ۚ وَجَادِلْهُمْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ

Terjemahnya:

Serulah (manusia) kepada jalan Tuhanmu dengan hikmah dan pelajaran yang baik, dan bantahlah mereka dengan cara yang lebih baik.

Salah satu akun TikTok yang secara konsisten mengangkat isu kesehatan mental adalah akun @mudahbergaul. Akun ini menyajikan berbagai konten edukatif mengenai stres akademik, kecemasan, overthinking, burnout, trauma emosional, hingga pengembangan kepercayaan diri dengan memanfaatkan komunikasi visual yang sederhana, menarik, dan mudah dipahami. Penggunaan warna, ilustrasi, simbol visual, teks reflektif, dan musik pendukung menjadikan pesan kesehatan mental lebih mudah diterima oleh audiens, khususnya mahasiswa yang merupakan pengguna aktif media sosial.

Meskipun penelitian mengenai komunikasi visual dan media sosial telah banyak dilakukan, kajian yang secara khusus mengkaji peran komunikasi visual dalam meningkatkan literasi kesehatan mental melalui konten TikTok pada mahasiswa Program Studi Komunikasi dan Penyiaran Islam masih relatif terbatas. Sebagian besar penelitian sebelumnya lebih berfokus pada efektivitas media sosial sebagai sarana komunikasi atau kampanye kesehatan secara umum, sementara aspek visual sebagai faktor yang memengaruhi pemahaman dan kesadaran kesehatan mental belum banyak dieksplorasi. Kondisi ini menunjukkan adanya kesenjangan penelitian (research gap) yang perlu dikaji lebih lanjut.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis bentuk-bentuk komunikasi visual yang digunakan dalam konten TikTok @mudahbergaul, mengkaji peran komunikasi visual tersebut dalam meningkatkan literasi kesehatan mental mahasiswa Program Studi Komunikasi dan Penyiaran Islam Universitas Muhammadiyah Makassar Angkatan 2022, serta mengidentifikasi faktor-faktor yang mendukung dan menghambat penyampaian pesan kesehatan mental melalui media tersebut. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi akademik dalam pengembangan kajian komunikasi visual dan literasi kesehatan mental, sekaligus menjadi referensi praktis bagi pemanfaatan media sosial sebagai sarana edukasi kesehatan mental bagi generasi muda.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif dan strategi studi kasus. Pendekatan kualitatif dipilih untuk memperoleh pemahaman mendalam mengenai bentuk komunikasi visual yang digunakan dalam konten TikTok @mudahbergaul serta perannya dalam meningkatkan literasi kesehatan mental mahasiswa. Studi kasus diterapkan dengan memusatkan kajian pada satu objek spesifik, yaitu akun TikTok @mudahbergaul dan mahasiswa Program Studi Komunikasi dan Penyiaran Islam (KPI)

Angkatan 2022 Universitas Muhammadiyah Makassar sebagai audiens yang berinteraksi dengan konten tersebut. Penelitian ini juga memanfaatkan analisis isi (content analysis) untuk mengidentifikasi unsur-unsur visual yang terdapat dalam konten yang diteliti.

Penelitian dilaksanakan di Program Studi Komunikasi dan Penyiaran Islam Universitas Muhammadiyah Makassar selama periode November 2025 hingga Januari 2026. Objek penelitian meliputi konten TikTok pada akun @mudahbergaul yang berisi edukasi kesehatan mental melalui pendekatan visual. Sementara itu, subjek penelitian adalah mahasiswa KPI Angkatan 2022 yang dipilih karena merupakan pengguna aktif media sosial, khususnya TikTok, serta memiliki pengalaman dalam mengakses dan memahami konten kesehatan mental yang dipublikasikan oleh akun tersebut. Pemilihan informan dilakukan secara purposif berdasarkan kesesuaian dengan kebutuhan penelitian.

Pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara mendalam, dokumentasi, dan triangulasi data. Observasi digunakan untuk mengamati secara langsung elemen-elemen komunikasi visual yang terdapat dalam konten TikTok, seperti penggunaan warna, tipografi, ilustrasi, simbol, komposisi visual, serta respons audiens terhadap konten tersebut. Wawancara mendalam dilakukan kepada mahasiswa KPI Angkatan 2022 untuk memperoleh informasi mengenai persepsi, pengalaman, tingkat pemahaman, serta pengaruh konten terhadap literasi kesehatan mental mereka. Dokumentasi digunakan untuk mengumpulkan data berupa tangkapan layar video, komentar pengguna, statistik tayangan, serta berbagai dokumen pendukung yang relevan dengan penelitian.

Sumber data dalam penelitian ini terdiri atas data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh langsung dari hasil wawancara dan observasi terhadap mahasiswa KPI Angkatan 2022 Universitas Muhammadiyah Makassar. Adapun data sekunder berasal dari konten TikTok akun @mudahbergaul, termasuk video, komentar, interaksi pengguna, serta berbagai literatur pendukung berupa buku, jurnal ilmiah, artikel, dan dokumen lain yang berkaitan dengan komunikasi visual, media sosial, dan literasi kesehatan mental. Instrumen utama penelitian adalah peneliti sendiri yang dibantu dengan pedoman wawancara, lembar observasi, catatan lapangan, serta perangkat dokumentasi seperti telepon seluler dan laptop.

Data yang diperoleh kemudian dikelola melalui tahap editing, klasifikasi, interpretasi, dan reduksi data. Selanjutnya, analisis data dilakukan menggunakan model interaktif Miles dan Huberman yang meliputi tiga tahapan, yaitu reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan dan verifikasi. Pada tahap reduksi data, peneliti menyeleksi dan mengelompokkan

data berdasarkan tema-tema yang relevan dengan fokus penelitian. Data yang telah direduksi kemudian disajikan secara sistematis untuk memudahkan identifikasi pola dan hubungan antar-temuan. Tahap akhir dilakukan melalui penarikan kesimpulan yang disertai proses verifikasi agar hasil penelitian tetap konsisten dengan data yang diperoleh di lapangan.

Keabsahan data diuji melalui beberapa teknik, yaitu perpanjangan pengamatan, triangulasi sumber dan teknik, pemeriksaan teman sejawat (peer debriefing), member checking kepada informan, konsistensi internal data, serta audit trail. Penggunaan berbagai teknik tersebut bertujuan untuk memastikan bahwa data yang diperoleh bersifat valid, kredibel, dan dapat dipertanggungjawabkan sehingga hasil penelitian mampu memberikan gambaran yang akurat mengenai peran komunikasi visual dalam meningkatkan literasi kesehatan mental mahasiswa melalui konten TikTok @mudahbergaul.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Bentuk-Bentuk Komunikasi Visual dalam Konten TikTok @mudahbergaul

Hasil penelitian menunjukkan bahwa akun TikTok @mudahbergaul memanfaatkan berbagai elemen komunikasi visual secara terstruktur dalam menyampaikan pesan literasi kesehatan mental kepada mahasiswa. Berdasarkan observasi dan wawancara dengan informan, bentuk komunikasi visual yang paling dominan meliputi penggunaan warna, teks visual (tipografi dan narasi visual), ilustrasi atau simbol visual, serta musik dan audio pendukung. Keempat elemen tersebut tidak berdiri sendiri, melainkan saling melengkapi dalam membangun pengalaman komunikasi yang informatif sekaligus emosional bagi audiens. Temuan ini menunjukkan bahwa komunikasi visual pada media sosial tidak hanya berfungsi sebagai sarana penyampaian informasi, tetapi juga sebagai strategi untuk membangun keterlibatan psikologis audiens terhadap isu kesehatan mental.

1. Penggunaan Warna sebagai Pembentuk Kenyamanan Emosional

Temuan penelitian menunjukkan bahwa warna merupakan elemen visual yang paling awal menarik perhatian audiens. Konten-konten pada akun @mudahbergaul didominasi oleh warna-warna lembut seperti biru, hijau, abu-abu muda, dan nuansa pastel yang identik dengan ketenangan, kenyamanan, dan refleksi diri. Informan mengungkapkan bahwa penggunaan warna tersebut membuat mereka merasa lebih rileks ketika mengakses konten yang membahas isu kesehatan mental. Warna yang tidak terlalu mencolok menciptakan suasana yang aman sehingga audiens tidak merasa tertekan sebelum memahami isi pesan yang disampaikan.

Temuan ini memperlihatkan bahwa warna memiliki fungsi psikologis yang penting dalam komunikasi visual. Warna tidak hanya berperan sebagai unsur estetika, tetapi juga membentuk kesiapan emosional audiens dalam menerima informasi. Dalam konteks literasi kesehatan mental, penggunaan warna yang tepat mampu mengurangi kesan menakutkan atau sensitif yang sering melekat pada isu psikologis. Hasil penelitian ini sejalan dengan pandangan teori komunikasi visual yang menyatakan bahwa warna merupakan simbol nonverbal yang dapat memengaruhi persepsi, emosi, dan respons audiens terhadap suatu pesan. Dengan demikian, pemilihan warna yang lembut pada konten @mudahbergaul dapat dipahami sebagai strategi komunikasi yang efektif untuk membangun kedekatan emosional sekaligus meningkatkan penerimaan audiens terhadap informasi kesehatan mental.

2. Teks Visual sebagai Penguat Pemahaman Pesan

Selain warna, penelitian menemukan bahwa penggunaan teks visual menjadi elemen penting dalam penyampaian pesan kesehatan mental. Teks yang digunakan dalam konten @mudahbergaul cenderung singkat, reflektif, dan menggunakan bahasa yang sederhana sehingga mudah dipahami oleh mahasiswa. Kalimat-kalimat seperti “kamu tidak sendirian”, “tidak apa-apa merasa lelah”, dan “istirahat juga bagian dari berjuang” menjadi bentuk komunikasi yang tidak hanya informatif tetapi juga afirmatif dan empatik.

Hasil wawancara menunjukkan bahwa informan merasa lebih mudah memahami pesan kesehatan mental ketika disajikan dalam bentuk teks singkat yang dikombinasikan dengan visual pendukung. Temuan ini mengindikasikan bahwa tipografi dan narasi visual memiliki kemampuan untuk menyederhanakan konsep-konsep psikologis yang kompleks menjadi pesan yang lebih mudah diterima oleh audiens. Dari perspektif literasi kesehatan mental, penyederhanaan pesan merupakan langkah penting untuk meningkatkan pemahaman awal mengenai kesehatan mental, khususnya bagi mahasiswa yang belum memiliki pengetahuan mendalam terkait isu tersebut.

Meskipun demikian, penelitian ini juga menemukan bahwa penyajian pesan yang terlalu singkat memiliki keterbatasan dalam menjelaskan kompleksitas persoalan kesehatan mental secara komprehensif. Oleh karena itu, teks visual dalam konten TikTok lebih tepat dipahami sebagai media edukasi awal yang berfungsi meningkatkan kesadaran dan pemahaman dasar, bukan sebagai sumber informasi yang sepenuhnya menggantikan konsultasi profesional atau literatur ilmiah mengenai kesehatan mental.

3. Ilustrasi dan Simbol Visual sebagai Representasi Pengalaman Psikologis

Temuan berikutnya menunjukkan bahwa ilustrasi dan simbol visual memiliki peran penting dalam membantu audiens memahami kondisi psikologis tertentu. Akun @mudahbergaul sering menggunakan ilustrasi figur manusia, ekspresi wajah, serta simbol-simbol yang merepresentasikan kecemasan, overthinking, stres akademik, dan kelelahan emosional. Informan menilai bahwa ilustrasi tersebut mampu menggambarkan kondisi yang sering mereka alami sehingga pesan menjadi lebih mudah dipahami tanpa memerlukan penjelasan panjang.

Keberadaan ilustrasi visual yang kontekstual menunjukkan bahwa komunikasi visual bekerja melalui proses identifikasi pengalaman. Ketika audiens menemukan representasi visual yang sesuai dengan kondisi yang pernah dialami, mereka cenderung lebih mudah memahami pesan sekaligus membangun keterikatan emosional terhadap konten. Temuan ini memperkuat pandangan bahwa visual memiliki kemampuan untuk menyampaikan makna secara cepat dan efektif dibandingkan komunikasi verbal semata.

Namun demikian, penelitian juga menemukan bahwa ilustrasi simbolik bersifat terbuka terhadap berbagai interpretasi. Perbedaan pengalaman pribadi, latar belakang sosial, dan kondisi psikologis audiens memungkinkan munculnya pemaknaan yang berbeda terhadap simbol visual yang sama. Meskipun demikian, secara umum ilustrasi yang digunakan oleh akun @mudahbergaul berhasil menjalankan fungsi komunikatifnya sebagai sarana representasi pengalaman psikologis mahasiswa dan membantu meningkatkan pemahaman mereka terhadap isu kesehatan mental.

4. Musik dan Audio Pendukung sebagai Penguat Resonansi Emosional

Penelitian ini juga menemukan bahwa musik dan audio pendukung menjadi elemen yang memperkuat efektivitas komunikasi visual pada akun TikTok @mudahbergaul. Musik yang digunakan umumnya berupa instrumen dengan tempo lambat dan nuansa emosional yang mendukung isi pesan. Informan mengungkapkan bahwa kehadiran musik membuat pesan terasa lebih hidup, menyentuh, dan mudah dihayati dibandingkan jika hanya disampaikan melalui teks atau gambar semata.

Dari perspektif komunikasi multimedia, kombinasi unsur visual dan audio menciptakan pengalaman komunikasi yang lebih kaya karena melibatkan aspek kognitif sekaligus afektif audiens. Musik berfungsi sebagai penguat suasana yang membantu audiens merasakan makna pesan secara lebih mendalam. Dalam konteks literasi kesehatan mental, resonansi emosional

yang dibangun melalui musik dapat meningkatkan perhatian, empati, serta keterlibatan audiens terhadap isu yang dibahas.

Temuan ini menunjukkan bahwa efektivitas komunikasi visual pada media sosial tidak hanya ditentukan oleh kualitas visual, tetapi juga oleh kemampuan mengintegrasikan unsur audio secara harmonis. Oleh karena itu, keberhasilan akun @mudahbergaul dalam menyampaikan pesan kesehatan mental tidak dapat dilepaskan dari penggunaan musik sebagai bagian dari strategi komunikasi yang dirancang untuk membangun pengalaman emosional yang positif bagi audiens.

B. Peran Komunikasi Visual dalam Meningkatkan Literasi Kesehatan Mental Mahasiswa Program Studi Komunikasi dan Penyiaran Islam Angkatan 2022 Universitas Muhammadiyah Makassar melalui Konten TikTok @mudahbergaul

1. Meningkatkan Pemahaman terhadap Konsep Kesehatan Mental

Hasil penelitian menunjukkan bahwa komunikasi visual dalam konten TikTok @mudahbergaul membantu mahasiswa KPI Angkatan 2022 Universitas Muhammadiyah Makassar memahami konsep kesehatan mental secara lebih sederhana. Penggunaan warna yang menenangkan, teks reflektif, ilustrasi simbolik, dan musik pendukung mampu menyederhanakan isu-isu psikologis yang kompleks menjadi pesan yang mudah dipahami.

Temuan ini menunjukkan bahwa komunikasi visual berfungsi sebagai media edukasi yang efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan mental. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa pesan visual lebih mudah diterima dan dipahami oleh generasi digital dibandingkan penyampaian informasi yang bersifat tekstual dan teoritis.

2. Membangun Kesadaran dan Refleksi Diri

Penelitian menemukan bahwa konten @mudahbergaul mendorong mahasiswa untuk lebih sadar terhadap kondisi kesehatan mental mereka. Visualisasi mengenai stres akademik, overthinking, dan kelelahan emosional membuat mahasiswa mampu mengenali pengalaman psikologis yang selama ini dianggap biasa. Temuan ini menunjukkan bahwa komunikasi visual tidak hanya menyampaikan informasi, tetapi juga memicu proses refleksi diri. Dengan melihat representasi pengalaman yang dekat dengan kehidupan mereka, mahasiswa menjadi lebih peka terhadap pentingnya menjaga kesehatan mental.

3. Menumbuhkan Empati dan Kepekaan Sosial

Komunikasi visual dalam konten @mudahbergaul juga berkontribusi dalam meningkatkan empati mahasiswa terhadap kondisi mental orang lain. Penyajian pengalaman emosional yang umum dialami mahasiswa membantu audiens memahami bahwa setiap individu memiliki tantangan psikologis yang berbeda.

Hasil ini menunjukkan bahwa komunikasi visual dapat membangun kesadaran sosial serta mengurangi kecenderungan untuk memberikan penilaian negatif terhadap orang lain. Temuan tersebut mendukung pandangan bahwa media digital dapat menjadi sarana edukasi yang menumbuhkan kepedulian sosial terhadap isu kesehatan mental.

4. Membentuk Sikap Positif dan Motivasi

Penelitian menunjukkan bahwa pesan-pesan afirmatif dalam konten @mudahbergaul mendorong mahasiswa untuk lebih peduli terhadap kesehatan mental mereka. Konten tersebut mengingatkan mahasiswa untuk beristirahat, mengelola tekanan akademik, dan menjaga keseimbangan aktivitas sehari-hari. Temuan ini mengindikasikan bahwa komunikasi visual tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga memengaruhi sikap dan perilaku audiens. Dengan penyampaian yang empatik dan tidak menghakimi, konten mampu memotivasi mahasiswa untuk menerapkan kebiasaan yang lebih sehat dalam menjaga kesejahteraan mental.

C. Faktor Pendukung dan Penghambat dalam Penyampaian Pesan Literasi Kesehatan Mental melalui Komunikasi Visual pada Konten TikTok @mudahbergaul kepada Mahasiswa Prodi KPI Angkatan 2022 Unismuh Makassar

Hasil penelitian menunjukkan bahwa efektivitas penyampaian pesan literasi kesehatan mental melalui konten TikTok @mudahbergaul dipengaruhi oleh sejumlah faktor pendukung dan penghambat. Faktor-faktor tersebut menentukan sejauh mana pesan kesehatan mental dapat dipahami, diterima, dan dimaknai oleh mahasiswa sebagai audiens.

1. Faktor Pendukung Penyampaian Pesan Literasi Kesehatan Mental

a) Relevansi Konten dengan Kehidupan Mahasiswa

Konten yang disajikan oleh akun @mudahbergaul banyak mengangkat isu yang dekat dengan kehidupan mahasiswa, seperti tekanan akademik, kelelahan mental, kecemasan, dan tuntutan sosial. Kedekatan tema dengan pengalaman sehari-hari membuat mahasiswa lebih mudah memahami serta menghubungkan pesan yang disampaikan dengan kondisi yang mereka alami. Temuan ini menunjukkan bahwa relevansi konten menjadi faktor penting dalam meningkatkan efektivitas komunikasi visual.

b) Penggunaan Bahasa Visual yang Sederhana dan Empatik

Penyampaian pesan melalui teks singkat, ilustrasi yang mudah dipahami, serta pemilihan warna yang menyenangkan membuat informasi kesehatan mental terasa lebih ringan dan mudah diterima. Gaya komunikasi yang tidak menghakimi juga menciptakan rasa nyaman bagi audiens sehingga mereka lebih terbuka dalam menerima pesan literasi kesehatan mental.

c) Pemanfaatan Platform TikTok yang Familiar bagi Mahasiswa

TikTok merupakan salah satu media sosial yang paling banyak digunakan oleh mahasiswa. Pemilihan platform ini memudahkan distribusi pesan karena audiens dapat mengakses konten kapan saja dalam lingkungan digital yang sudah menjadi bagian dari aktivitas sehari-hari mereka. Kemudahan akses tersebut mendukung penyebaran informasi kesehatan mental secara lebih luas dan efektif.

d) Kombinasi Elemen Visual dan Audio yang Menarik

Perpaduan warna, teks reflektif, ilustrasi simbolik, serta musik latar yang sesuai mampu memperkuat suasana emosional dalam konten. Integrasi berbagai unsur komunikasi visual tersebut membantu audiens lebih fokus, terlibat secara emosional, dan lebih mudah memahami pesan yang disampaikan.

2. Faktor Penghambat Penyampaian Pesan Literasi Kesehatan Mental

a) Keterbatasan Durasi Video

Format video pendek yang menjadi karakteristik TikTok membuat penyampaian informasi kesehatan mental tidak dapat dijelaskan secara mendalam. Akibatnya, beberapa pesan yang bersifat kompleks berpotensi disederhanakan sehingga tidak seluruh makna dapat tersampaikan secara optimal kepada audiens.

b) Perbedaan Pemahaman dan Pengalaman Audiens

Mahasiswa memiliki latar belakang, tingkat literasi, serta pengalaman psikologis yang berbeda-beda. Kondisi ini menyebabkan pesan yang sama dapat ditafsirkan secara beragam. Sebagian audiens dapat memahami pesan dengan cepat, sementara yang lain membutuhkan penjelasan yang lebih rinci.

c) Pengaruh Algoritma TikTok

Distribusi konten pada TikTok sangat bergantung pada sistem algoritma platform. Akibatnya, tidak semua konten edukasi kesehatan mental dapat muncul secara konsisten pada beranda pengguna. Kondisi ini dapat membatasi jangkauan pesan kepada audiens yang sebenarnya membutuhkan informasi tersebut.

d) Tingginya Distraksi dalam Konsumsi Media Sosial

Karakteristik TikTok yang menyajikan berbagai jenis konten secara cepat membuat perhatian pengguna mudah teralihkan. Audiens sering kali berpindah ke konten lain sebelum memahami atau merefleksikan pesan yang diterima, sehingga efektivitas penyampaian literasi kesehatan mental dapat berkurang.

Secara keseluruhan, keberhasilan komunikasi visual pada konten TikTok @mudahbergaul didukung oleh relevansi pesan, kesederhanaan penyajian, pemilihan platform yang tepat, serta integrasi unsur visual dan audio. Namun, efektivitas tersebut masih menghadapi tantangan berupa keterbatasan durasi, perbedaan interpretasi audiens, pengaruh algoritma platform, dan tingginya distraksi dalam penggunaan media sosial. Temuan ini menunjukkan pentingnya pengembangan strategi komunikasi visual yang adaptif agar pesan literasi kesehatan mental dapat diterima secara lebih optimal oleh mahasiswa.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa komunikasi visual pada konten TikTok @mudahbergaul berperan penting dalam meningkatkan literasi kesehatan mental mahasiswa Program Studi Komunikasi dan Penyiaran Islam Angkatan 2022 Universitas Muhammadiyah Makassar. Bentuk komunikasi visual yang digunakan meliputi penggunaan warna-warna lembut, teks visual reflektif, ilustrasi dan simbol visual, serta musik latar yang mendukung suasana emosional. Unsur-unsur tersebut terbukti mampu menyederhanakan pesan kesehatan mental sehingga lebih mudah dipahami, sekaligus membangun kedekatan emosional dengan audiens. Selain itu, komunikasi visual berkontribusi dalam meningkatkan pemahaman mahasiswa terhadap konsep kesehatan mental, menumbuhkan kesadaran dan refleksi diri, mengembangkan empati serta kepekaan sosial, dan mendorong terbentuknya sikap positif dalam menjaga kesehatan mental.

Penelitian ini juga menemukan bahwa efektivitas penyampaian pesan literasi kesehatan mental didukung oleh relevansi konten dengan pengalaman mahasiswa, penggunaan bahasa visual yang sederhana dan empatik, pemanfaatan platform TikTok yang familiar, serta integrasi elemen visual dan audio yang menarik. Namun demikian, terdapat beberapa faktor penghambat, yaitu keterbatasan durasi video, perbedaan pemahaman audiens, pengaruh algoritma TikTok, dan tingginya distraksi dalam penggunaan media sosial. Temuan ini memperkuat pandangan bahwa komunikasi visual pada media sosial dapat berfungsi sebagai

sarana edukasi kesehatan mental yang efektif, khususnya bagi generasi muda yang memiliki kedekatan dengan platform digital.

Secara praktis, hasil penelitian ini dapat menjadi referensi bagi kreator konten, pendidik, dan praktisi komunikasi dalam merancang strategi edukasi kesehatan mental berbasis media sosial yang lebih komunikatif dan sesuai dengan karakteristik audiens muda. Adapun keterbatasan penelitian terletak pada fokus kajian yang hanya mencakup satu akun TikTok dan satu kelompok mahasiswa pada satu program studi. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan audiens yang lebih luas, membandingkan berbagai platform media sosial, atau mengkaji pengaruh komunikasi visual terhadap literasi kesehatan mental dengan pendekatan dan metode yang lebih beragam

DAFTAR PUSTAKA

- Adwiah, A. R. (2024). Peran dukungan sosial dalam upaya menjaga kesehatan mental pada mahasiswa tingkat akhir: Studi kasus di UIN Sunan Kalijaga. *The 6th ICODIE Proceedings*, 4(2).
- Al-Qur'an Al-Karim. (2020). *Al-Qur'an dan terjemahannya*. Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an.
- Aurilia, A., & Rahmawati, F. N. (2025). Gaya komunikasi kesehatan akun TikTok @aldila.aap dalam menyampaikan edukasi kesehatan mental kepada remaja. *Jurnal Media Akademik*, 3(6).
- Azizah, A. H., Warsini, S., & Yuliandari, K. P. (2023). Hubungan stres akademik dengan kecenderungan depresi mahasiswa ilmu keperawatan Universitas Gadjah Mada pada masa transisi pandemi COVID-19. *Jurnal Keperawatan Klinis dan Komunitas*, 7(2).
- Badan Kebijakan dan Pengembangan Kesehatan. (2023). *Analisis situasi kesehatan jiwa: Depresi tahun 2023*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Fitrah, M., dkk. (2017). *Metodologi penelitian: Penelitian kualitatif, tindakan kelas, dan studi kasus*. Jejak.
- Galugu, N. S., & Marwani, S. S. T. (2024). Psikoedukasi untuk mengurangi kecemasan mahasiswa berbasis media sosial TikTok. *Jurnal Administrasi Pendidikan & Konseling Pendidikan (JAPKP)*, 5(2).
- Hasan, K., dkk. (2023). Komunikasi di era digital: Analisis media konvensional vs new media pada kalangan mahasiswa ilmu komunikasi Universitas Malikussaleh Angkatan 2021. *Jurnal Komunikasi Pemberdayaan*, 2(1).
- Imsa, M. A., Sari, W. P., & Putriana, M. (2023). Efektivitas media baru dalam penyampaian pesan kampanye kesehatan mental. *Jurnal Komunikasi dan Penyiaran Islam*, 3(1).
- Kesyha, P., Tarigan, T. B., Wayoi, L., & Novita, E. (2024). Stigma kesehatan mental di kalangan mahasiswa. *Journal on Education*, 6(2).

- Kurniawati, D., & Wibowo, A. (2021). Analisis komunikasi visual pada media sosial Instagram. *Jurnal Komunikasi Nusantara*, 3(2).
- Nurjanah, I., & Safitri, F. (2022). Psikologi komunikasi dalam kampanye digital. *Jurnal Komunikasi Global*, 11(2).
- Petra, A. T., & Sari, D. M. (2025). Analisis makna visual poster film anime “Suzume”. *Misterius: Publikasi Ilmu Seni dan Desain Komunikasi Visual*, 2(2).
- Pradana, D. (2020). *Metode penelitian kualitatif: Konsep dan implementasi*. Scopindo Media Pustaka.
- Prasetyo, A., & Sari, D. (2020). Media baru dan perilaku pengguna TikTok di kalangan remaja. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 9(1).
- Putri, N. A., & Rahman, R. (2023). Literasi media pada mahasiswa di era digital. *Jurnal Literasi Digital*, 4(1).
- Rahmawati, N., & Rachmawati, T. (2021). Metode penelitian kualitatif deskriptif: Studi komunikasi. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 10(2).
- Simoniga, J., dkk. (2024). Transforming mental health education in the digital age: TikTok content in shaping audience attitudes and behaviours. *Journal of Economic, Business, and Accounting*, 7(5).
- Syarifuddin, N. M. (2021). Psikoedukasi untuk meningkatkan literasi kesehatan mental. *Jurnal Manajemen dan Teknologi*, 10(2).